

幼儿园户外体能活动的打造

严晓红 杨 艳

华中师范大学幼儿园, 中国·湖北 武汉 430079

【摘要】《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出:开展丰富多彩的户外游戏和体育活动,培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯,增强体质,提高对环境的适应力。幼儿阶段是其身心发展非常迅速且十分重要的时期,健康教育能够增强幼儿体制,使其保持愉快的情绪,养成良好的生活习惯和基本的生活能力,并为其他领域的深入学习和发展奠定基础。

【关键词】同龄;混班;自主;户外体能小循环活动

Building of Outdoor Physical Activity in Kindergartens

Yan xiaohong, Yang yan

Kindergarten of central China Normal University, China · Hubei Wuhan 430079

[Abstract] The guidelines for Kindergarten Education (Trial) points out that: carry out rich and colorful outdoor games and sports activities, cultivate children's interest and habits in participating in sports activities, enhance their physique and improve their adaptability to the environment. The early childhood stage is a very rapid and important period for their physical and mental development. Health education can strengthen the early childhood system, keep them happy, develop good living habits and basic living abilities, and lay the foundation for in-depth learning and development in other fields.

[Keywords] Same age; Mixed shift; autonomy

1 活动内容和实录:一探二学三打造

1.1 探:探查户外场地条件,力求合理科学的规划。

幼儿园户外体育循环的设计,首先是场地的设计。通过对幼儿园户外活动场地全方位的探索,我们需要深入探讨以下几个问题:除了常规户外运动场地,还有哪些隐形场地可以有效利用?除了平面场地,是否可以增加立体场地,让有限的空间成为有效的运动空间?不同年龄段的幼儿发展水平不同,需求不一,场地的选择如何做到科学合理?

我们召集年级组长对这几个问题进行讨论,经过多次商讨与规划,发掘出平时的一些功能性场地,诸如楼梯、走廊等不太开阔,但行进路线封闭的地方。又结合不同年龄阶段幼儿的体能锻炼特点及人数,做了合理的场地划分,力求使每一寸空间都能恰如其分地发挥教育作用:

孩子运动量增大,已基本掌握走、跑、钻爬等基本动作技能,该场地适合开展各种体能活动。

1.2 学:加强理论学习,充分了解健康领域各发展目标。

各年龄段有了相对独立的体能运动场地,但新的问题接踵而来:单一的场地和器械,如何满足不同能力层次孩子的发展需求?带着这些疑问,老师们从学习《纲要》和《指南》出发,认真解读每个年龄阶段幼儿体能发展特点及标准,集思广益要达到发展标准可以采用的活动形式及器械,制定不同的动作难度等级,提倡一物多玩。

1.3 打造:历经了“纸上谈兵”——实地模拟操练——现场调整教研——再模拟操练——再现场调整教研等不断优化的过程。

1.3.1 “纸上谈兵”

在各年级组长的带领下,老师们根据自己所教授的年龄段幼儿的年龄特点、最近发展区,分别制定了“华师幼儿园各年龄段基本动作发展目标”以及体能小循环中需要的器械,并根据设计方案规划行进路线、方向、摆放顺序等等细节。整个体能小循环活动包含走、跑、跳、钻爬、投掷等多方位的基本动作技能,让幼儿的动作水平得到均衡的、充分的发展。

(1) 以幼儿园大班健康领域“爬”的动作发展目标为例:

表1 基本动作发展目标——大班

	《3-6岁儿童学习与发展指南》	《幼儿园体育活动整体方案》	我园
基本动作发展目标——大班	能用手脚并用的方式安全的爬攀登架、网等。	能身体贴地爬行,提高四肢协调能力。	能手脚着地灵活的变换方向爬,爬行的速度不低于10米/7秒。
		学习弓身爬、直身爬。	熟练掌握匍匐爬的动作技能,能灵活绕开障碍物。
		会钻过障碍物手膝着地向前爬行。	能仰面手脚着地向不同方向蜘蛛爬,提高身体的耐力和灵敏性。
		学习侧身爬的动作。	掌握肘膝着地爬的动作技能。 能手脚交替在攀登架上爬上爬下,动作协调熟练。

(2) 第二轮教研讨论时,各年级组老师在年级组长的带领下针对前期讨论制定的方案进行实地摆设、模拟操练,从幼儿角度出发,探究运动器械的设置、摆放与幼儿运动技能的发展、兴趣等方面的关系。

(3) 通过运动器材的摆放和实地模拟操练,各组都进行了初步的调整和优化,下面以中班组为例。

1.3.2 实地模拟操练——现场调整教研

我园提倡全员教研,即任何一次教研活动的开展,每个教师都是设计者和参与者,每个教师都能在自己的专业层级上有所获得。在本次教研活动中,所有老师都能体验到参与研讨进行实验的乐趣,每个班级都分配了体能小循环音乐的找寻任务。最终背景音乐的确如下:

为了能让不同运动发展水平的幼儿既能愉快地参与到户外小循环活动中,又能在户外小循环中掌握到真正的技能,使不同运动发展水平的幼儿都能在小循环中提高体能,增强自信,我们在实施过程中不断调整器械及其摆放位置,以达到由易到难,由简到繁的目的,尽量减少幼儿消极等待的现象,让每一位幼儿都成为户外小循环活动中的主角。在正式开展小循环前,老师们已多次在操场摆放设施进行实践,并不断改良。

但预设与实施总是会有差别和出入,特别是第一次操作更不可避免。在开展过程中我们碰到了一些问题。比如中班幼儿从高处往下跳的环节中,完成跳跃后,很多幼儿跳下后不能马上离开,老师多番催促也收效甚微。孩子们有的说,真好玩,好想再跳一次!还有的说,真累呀!垫子好舒服,我要躺一躺。更有甚者说,我翻滚过去,不要爬过去。这就导致后面的幼儿行成拥堵,直接影响整个小循环的节奏。

针对以上情况,一是各班老师加强幼儿动作技能上的练习,二是将计划中接在后面的爬换成小跑接跳圈。由此避免幼儿从高处跳下趴在垫上停滞不前以形成阻碍造成安全隐患的问题。

又如在大班小循环过程中,有一个拍球的环节。最初要求每名幼儿原地连续拍球至少20个,才能进入下一个环节,可通过观察我们发现,一到拍球的时候,拥堵现象就会发生,原因是有的孩子能力较弱,拍够20个球比较困难,还有的孩子一拍起来就上了瘾,根本停不下来,也有孩子边拍边数的时候出错,不知道拍了多少,只好重新开始拍和数。另一个问题是拍球区两名老师要不停捡孩子拍到四面八方的球,根本无暇顾及孩子是否遵守规则拍球。

活动结束后,老师与大班孩子共同探讨如何解决拍球环节的问题,大一班地孩子们认真地思考了片刻之后便叽叽喳喳地说开了。花花说:“我们在篮球课上学过拍球,为什么还会乱七八糟呢?”图图接话了:“因为人太多,球又到处跑,所以弄得乱乱的。”盼盼眼睛一亮,提议:“如果我们分成两队,一队一队地拍,是不是好一点呢?”花花不同意了:“排队?那不就很慢了吗?我觉得大家围成一个圈一起拍不就很快的吗?”老师说:“可是小朋友们是陆陆续续来到拍球点的,要怎么站成一个圈一起拍呢?”大家陷入了片刻的沉默。几分钟后,菜菜打破了沉默,说到:“猴子教练教过我们运球,我们可以一边走一边拍,这样后面来的小朋友不就可以跟上了吗?”菜菜的提议获得了全班孩子的支持。哈哈!一个难题就这样轻松地解决啦!

幼儿户外体能锻炼是幼儿一日活动中必不可少的组成部分。作为幼儿教师我们既要丰富幼儿的一日活动,又要保证小循环运动的合理性,在小循环模式中做到低强度、高密度、急缓结合、动静交替,使孩子的体力和耐力不断增强,体质也得到提高。因此我们决定每周开展两次户外小循环。

但是在实施一次后,老师们反映时间上的差异会导致同龄班和混龄班在开展小循环活动时的音乐声会相互干扰彼此的教室内活动,通过协商,我们将所有班级的户外活动时间统一为十点半开展。时间还是为每周三和周五。为了确保各班幼儿活动中的安全,同龄班和混龄班户外活动中的时间和活动重点有所不同,周三和周五轮换。

1.3.3 第三次模拟操练——第三次现场调整教研

在户外小循环活动中合理安排教师的站位是保障幼儿活动安全、有效活动的关键。相较于传统型高结构的户外体育游戏而言,户外小循环活动中教师的定位及现场指导也就需要更高的技巧和策略。

经过第一次的实操和调整,整体循环有了初步的雏形,但

有部分教师不太明确自己的站位及站在该位置上应该做些什么,如何帮助幼儿有效进行循环。再次实践过程中,我们重点关注教师的站位与作用。

在制定户外区域方案时,我们就根据循环场地、材料的投放等情况,对区域内的教师的定位做了预设。比如小班循环区,从一楼2号楼梯旁的小门穿到教室后面的D区,在一系列S线型的运动器械后,再经一段小陡坡上2楼,在2楼经过一系列的钻爬器械后,下到1楼,如此循环。不难看出,循环路线中的很多像墙边拐角这样的视觉盲区,这些地方具有一定的安全隐患,因此我们将三个班的教师分成前、中、后、上四个区块进行定位:前区定位的教师重点关注通过小门、上下楼梯的孩子们的安全;中区定位的教师指导孩子平衡、跳、钻等动作技能;后区定位的教师重点关注孩子的流动性,对于材料的取放也能做到关注;上区定位的教师则重点关注孩子在二楼走廊上的流动性及爬、钻等动作技能的指导。

小循环中教师的站位可以根据孩子活动的现场不断调整,也可根据循环中幼儿个体差异性,有目的关注个别幼儿的运动情况。

2 活动的特点及价值

在经过反复实践和调整教研后,我们发现合理规划园内活动场地,将环境教育的功能最大化发掘,争取让每一寸可活动区域都能充分发挥作用是极好的,而将地面、阶梯、走廊等看似无用的资源整合利用起来,就让整个幼儿园的环境成为最有效的运动空间。

通过户外体育小循环活动的探索实践和反思调整,幼儿在动作发展、身体素质、心理品质等各方面都得到了很大提高。同龄混班体能活动通过打散各班隔阂,将班级融合成一体的方式,让幼儿在活动过程中可以拓展自己的人际关系,幼儿不仅能够充分地享受活动带来的快乐,满足人际交往需求,更可以互帮互助,互相学习,不断地满足自主发展的意识。

体能活动是孩子最本真最天性的释放。幼儿在体能活动过程中通过身体运动获得的不仅仅是体育技能,更如陶行知先生所言:“在劳力上劳心,是一切发明之母。”幼儿通过体能活动获得经验,并将它加工创造、完善精进,从而使之成为更成熟的活动形式。

我园的体能小循环活动在不断调整完善的同时仍然存在着诸多问题。例如:幼儿作为活动的主体,户外小循环的器械摆放设计理由应由幼儿自主设计。他们有了一定的经验,掌握了一定的运动技能技巧,有自己的理解和想法,老师所要做的就是让孩子们智慧与经验像一颗颗珍珠一样串联起来,让孩子真正成为户外活动的小主人。体能循环活动的设计,因为要照顾大多数幼儿的能力,所以从一定程度上来说,缺乏挑战性,孩子容易失去兴趣。更多的青年教师在自主放开的活动中,很难主动去明白自己在整个环节中的位置及作用,用任务式思维来进行活动的推进,这是活动中存在的隐形安全隐患。还有诸如材料的更新,体能活动内容的更新等也需要老师能自发的去完善。

自然即课程,运动即人格。让幼儿拥有丰富有趣的户外活动的童年,便是让幼儿成长的种子在七彩的土地上发芽,在广袤的蓝天中遨游。

参考文献:

- [1]陈中兰.提升幼儿园户外区域体育有效性探索与实践[J].亚太教育,2016,(1).18-19.
- [2]骆晓莉.幼儿园户外运动区创设与组织策略初探——以重庆市渝北庆龄幼儿园的实践为例[J].科学咨询,2014,(36).106-107.